

Potenciación Excéntrica de Miembros Inferiores Fisioterapia Preventiva CPE Recomendaciones SM CPE

A realizar en domicilio, por Covid-19.

❖ *15-25 repeticiones cada ejercicio, 3 series.*

1. Ejercicios Excéntricos de Cuádriceps

- Nos “sentamos” (cadena cinética cerrada) tal y como indica la imagen, flexionando rodillas.



- Igual que el primer ejercicio (cadena cinética cerrada), pero sin goma elástica, colocamos una silla detrás que nos sirva como guía.



- Nos sentamos con una pierna estirada (de manera lenta y controlada), subimos con las dos.



- De rodillas y con brazos en cruz en nuestro pecho, vamos hacia atrás lentamente y de manera controlada con el tronco recto. Volvemos rápido hacia la posición original.

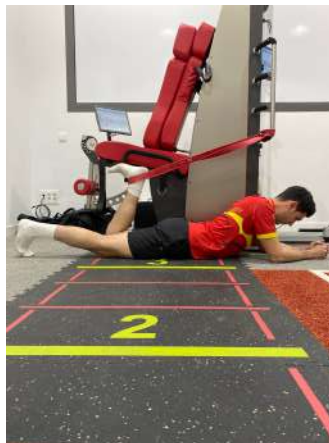


2. Ejercicios Excéntricos de Isquiotibiales

- Posición: Tumbado boca-abajo, colocamos la rodilla implicada flexionada a 90°. Bajamos lentamente la pierna hasta que queda completamente estirada. Para más intensidad, podemos colocar peso o goma elástica en el tobillo que haga fuerza hacia la extensión de rodilla. (debemos resistir esa fuerza de tracción y hacer la extensión lenta y de manera controlada).



ó



- Tumbados boca-arriba, con flexión de rodillas, colocamos los talones apoyados en el suelo o camilla, SOLO los talones. Subimos rápidamente (2'') haciendo un puente. Bajamos de manera lenta (8'') y controlada.



- Una variante del ejercicio anterior es el “slide leg”, el cual puede realizarse con una o con las dos piernas a la vez. Colocamos una toalla en la zona donde apoyamos los talones. Una pierna queda estirada hacia arriba, la otra (que parte de flexión de rodilla y solo talón apoyado) se va deslizando lentamente sobre el suelo hasta que queda estirada. Todo esto creando un puente con nuestro cuerpo (glúteos arriba).



- De pie. Colocamos cincha, goma o cinturón por debajo de nuestra pelvis. Brazos en cruz, rodillas semiflexionadas, lumbares en lordosis (culo hacia fuera). Flexionamos tronco lentamente manteniendo esa lordosis lumbar. Subimos rápidamente.



3. Ejercicios Excéntricos de Adductores (Aproximadores)

- Tumbados boca-arriba. Piernas en extensión sobre la pared. Nuestro tronco forma un ángulo de 90° con nuestros miembros inferiores. Vamos abriendo de manera lenta y controlada nuestras piernas, sin dejar de contactar con la pared, los talones se deslizan hacia fuera. Después cerramos rápidamente las piernas, y volvemos a empezar.



- Nos situamos como en la imagen, brazos en cruz. La pierna del adductor que vamos a trabajar se mantiene extendida con la cara interna del pie apoyada sobre el suelo (o planta del pie si dolor en cara interna). La otra pierna se apoya sobre la rodilla. A partir de aquí, realizamos un descenso corporal, llevando el tronco hacia delante de manera lenta y controlada. Vuelta más rápida.



4. Ejercicios Excéntricos de Tríceps sural (Gastronecmio+Sóleo)

- Buscamos alguna superficie tipo escalón, o un par de libros uno encima de otro. Para trabajar estos músculos de manera excéntrica, nos colocamos sobre la punta del pie (bailarina de ballet, en flexión plantar máxima) y dejamos caer lentamente hasta que el talón quede por debajo de la puntera.



TENER EN CUENTA:

- *Dosificación en número y repeticiones*
- *No aparición de dolor*
- *No realizar en procesos lesionales en fases tempranas o intermedias*

Cualquier duda o aclaración, contactar con:

- servmedicocpe.hlm@sanitas.es
- 911 190 978 (Extensión 2, 2)
- Ramón Velázquez. Fisioterapia Preventiva CPE